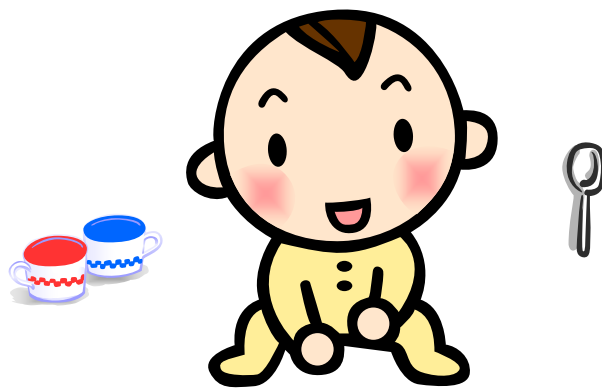


もぐもぐ離乳食

テキスト



離乳食とは

離乳とは、成長に伴い母乳又は育児用ミルク等の乳汁だけで不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために乳汁から移行する過程をいい、その時に与えられる食事を離乳食といいます。

目的は

乳汁を吸うことから、食物をかみつぶして飲み込むことができるようになること

大切なこと

生活リズムを意識し、健康的な食習慣の基礎を培い、家族と食卓を囲み、共に食事をといたがら食べる楽しさの体験を増やしていくこと

改定授乳・離乳の支援ガイドより

お名前 _____

桐生市

もぐもぐ離乳食へようこそ！

もくじ

離乳食 開始前……………2

離乳食を始めましょう（5～6か月ごろ）……………3

ゴックン期（5～6か月ごろ）……………4

もぐもぐ期（7～8か月ごろ）……………8

かみかみ期（9～11か月ごろ）……………10

カチカチ期（12～18か月ごろ）離乳の完了……………12

手作りを応援！！……………14

離乳食を始める前に

母乳・育児用ミルクと水分補給

離乳開始前の赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳または育児用のミルクです。このころの赤ちゃんは、母乳またはミルクを十分に飲んでいれば水分不足の心配はありません。飲ませるときは白湯（さゆ）を少しで十分です。無理に水分補給などはしなくてよいでしょう。（体調が悪い時を除きます）

甘味のある飲み物によって食欲が減退し、母乳やミルクの量が少なくなることはないようにしたいものです。

少し月齢が進んだら、白湯（さゆ）や麦茶などをのどが渴いていそうなときに飲ませてあげるとよいでしょう。（起床後・外出後・お風呂あがりなど）量は赤ちゃんが飲みたいだけ飲ませて大丈夫です。

スプーンや調理器具を準備

スプーンはプラスチック製などの口のあたりがやさしいものがよいでしょう。スプーンのくぼみは深すぎると、くちびるで食べ物を取り込みにくいこともあります。浅めの物がよいでしょう。

調理器具はすり鉢やこし網などがあると便利です。



離乳を始めましょう



スタートのサイン

およそ生後5～6か月になった頃が離乳のスタートに適しています。

「首のすわりがしっかりして寝返りができ5秒以上座れる」

「スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）」

「食べ物に興味を示す」

食べたがっているサインも一つの目安です。

赤ちゃんが食べ物に興味を持っているときに始めましょう。

食べさせるスピード

赤ちゃんのペースでゆっくりと。投げ込みではなく、食べようという気持ちを大切に。

初めてのものは少量で

離乳の開始は、ポタージュ状で粒のない、おかゆ（米）から始めてみましょう。

初めてのものは1さじから。ゆっくりとスプーンや新しい味に慣れていきましょう。

味付け

離乳の開始頃には調味料は必要ありません。素材の味を知る大切なときです。

離乳食の味が一生の味の基礎になるので、うす味を心がけ、色々な種類の食品を使いましょう。また、濃い味付けは、味覚への影響だけでなく、内臓に負担をかけることもあります。

口移しはやめましょう

むし歯菌は親から子供へうつると言われます。調理器具を使って、作って子供専用スプーンであげましょう。

調理器具の取り扱い

ごみが詰まりやすい器具が多いので、丁寧に洗ってよく乾燥させましょう。

はちみつは1歳過ぎてから

乳児ボツリヌス症（食中毒）予防のため、1歳を過ぎてからあげましょう。

アレルギーについて

離乳食を進めていく中で、食物アレルギーの疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せずに、必ず医師の診断に基づいて進めていきましょう。

生後およそ5～6か月頃

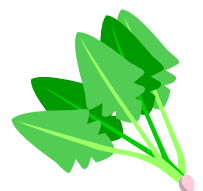
子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始めていきます。
この時期は離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的です

離乳食の回数		1日1回（1回食のうちは午前中で） 開始後1か月間は1日1回、その後2回へ		
授乳の回数		飲みたがるだけ飲ませます		
調理の目安		なめらかなすりつぶした状態～つぶした状態		
食べ方の発達の目安		口をとじて飲み込めるようになっていきます		
一回あたりの目安量	なる 体温と 動くかや	穀類	なめらかなすりつぶしたおかゆ (10倍がゆ～7倍がゆ) (裏ごしは1～2週間くらい、その後はつぶして)	
	を整える 体の調子	野菜・いも 果物・海藻	柔らかく煮て、なめらかにすりつぶしたもの (裏ごしは1～2週間くらい、その後はつぶして)	
	(たんぱく質) 体をつくる	どれか一品	魚	白身魚(たら、かれい、しらす)などを なめらかにすりつぶしたもの
			肉	
			豆腐	豆腐(裏ごし～つぶして)
卵			卵黄(固ゆでした卵黄をつぶして)	
乳製品				

手作り離乳食レシピ① 5～6か月頃

量は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量で記載されています。一回量とは限りません。

<p>基本の野菜スープ <作りやすい分量></p> <p>キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも</p> <p>あわせて150g</p> <p>水……………1カップくらい</p> <p><作り方></p> <p>① 野菜はいちよう切りにして水を入れ、やわらかくなるまで煮る。</p> <p>② スープをこして与えたり、調理に使う。</p> <p>★ある野菜を刻み、かぶるくらいの水で煮るだけ！</p>	<p>おかゆ(10倍がゆ)</p> <p>お米1に対して水10</p> <p><作り方></p> <p>① 分量の水に浸した後、50分～1時間くらい弱火で煮る。吹きこぼれないように注意する。</p> <p>② 初期はつぶし粥にして与える。</p>
<p>じゃがいものポタージュ</p> <p>①で作った煮野菜……1/2カップ スープ……1/2カップ</p> <p><作り方></p> <p>① 煮野菜を裏ごす。</p> <p>② 鍋に移してひと煮立ちさせる。</p>	<p>かぼちゃの含め煮の裏ごし</p> <p>かぼちゃ……2～3かけ スープ……ひたひた</p> <p><作り方></p> <p>かぼちゃを水かスープの中でやわらかくなるまで煮て、裏ごす。</p>
<p>トマトのスープ煮 <作りやすい分量></p> <p>トマト(熟したもの)……1/2個 スープ……ひたひた</p> <p><作り方></p> <p>トマトの皮と種をとり、みじん切りにして、ひたひたのスープでトロトロに煮る。</p> <p>♪お粥と煮れば、トマト粥になります。</p>	<p>青葉がゆ</p> <p>お粥……大さじ2～3 ほうれん草など青菜……少々</p> <p><作り方></p> <p>青菜をやらかく茹で、葉先だけ細かく刻む。(または裏ごす)お粥に混ぜて火を通す。</p>



レシピの中の「スープ」は野菜を煮ただけの、「基本の野菜スープ」のことです。

手作り離乳食レシピ② 5～6か月頃

量は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量で記載されています。一回量とは限りません。

<p>じゃがいもとにんじんのミルク煮</p> <p>じゃがいも……20g にんじん……5g 粉ミルク……大さじ1 湯ざまし……大さじ1</p> <p><作り方> 野菜スープの中でやわらかく煮えたじゃがいもとにんじんを取り出し、つぶす。 粉ミルクを湯ざましで溶いて加えて出来上がり。月齢によって、水分の量やつぶし方を変えていきましょう。</p>	<p>トマトとキャベツのやわらか煮</p> <p>湯むきしたトマト……1/8個 野菜スープのキャベツ……大さじ2 野菜スープの汁……1/3カップ</p> <p><作り方> 野菜スープの中のキャベツを取り出し、つぶす。(または裏ごす) トマトの種を取り除き、つぶす。 野菜スープで煮てできあがり。</p> <p>月齢に応じて、野菜をつぶす→刻むにかえていきましょう。</p>
<p>しらすがゆ</p> <p>7倍がゆ……小わん1/2 ほうれん草のみじん切り……小さじ1/2 しらす……小さじ1</p> <p><作り方> しらすは茹でて、塩気を抜いて刻む。 ほうれん草は茹でて葉先を刻む。 7倍がゆにしらす、茹でてきざんだしらすとほうれん草を混ぜて火を通す。</p>	<p>昆布だしの湯豆腐</p> <p>だし昆布……2cmくらい 豆腐……20g 水……適量</p> <p><作り方> 小鍋に1cmくらい水をはり、昆布を入れて弱火で煮てだしをとる。昆布を取りだし、豆腐を少し崩しながら入れて煮る。</p> <p>月齢が進んだら、かつお節でも作れます 片栗粉でとろみをつけてもよいでしょう。</p>
<p>豆腐のかぼちゃあんかけ</p> <p>豆腐……20g かぼちゃ……20g</p> <p><作り方> 豆腐は茹でて、5mm角に切る。 かぼちゃは、蒸して(茹でてでも)つぶしておく。鍋にかぼちゃを入れ、トロトロ状にスープでのばし、片栗粉でとろみをつける。 豆腐の上にかける。</p>	<p>野菜のおじや</p> <p>野菜スープの野菜(刻んで) ごはん(またはおかゆ) 豆腐(または白身魚) スープ(または水)</p> <p><作り方> 材料を適量鍋に入れ、煮込む。 ご飯から作る時はスープを多めに。</p> <p>★簡単だからと「おじや」が続かないように注意。混ぜないで分けて食べると味わいに変化を感じられます。</p>

手作り離乳食レシピ③ 5～6か月頃

量は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量で記載されています。一回量とは限りません。

<p>魚のみぞれ煮 かれい……30g (1/2切れ) 大根おろし……大さじ1 水またはだし……適宜 ＊＊砂糖……小さじ1/3 ＊＊しょうゆ……小さじ1/3 初期では＊＊調味料を使わないで作ってみましょう。 <作り方> 鍋にかれい、大根おろし、ひたひたの水、砂糖、しょうゆを入れ、ゆっくりと煮含める。 ＊かれい以外にもタラや生鮭も使えます。</p>	<p>煮込みうどん ゆでうどん……35g 青菜……大さじ1/2 豆腐……小さじ1 野菜スープ……適宜 <作り方> 野菜スープから好みの具とスープを鍋に取り分け、5mmに刻んだゆでうどんと青菜を煮込む。 ★初期ではつぶしながら与えましょう。 ★月齢に応じて、かつおだして煮込んででも。</p>
<p>豆腐のすい流し 豆腐……20g 野菜スープの汁……適宜 麩……2～3個 水溶き片栗粉……小さじ1 青菜の葉先……適宜 <作り方> 豆腐はすりつぶし、麩はけずるか砕いて豆腐と合わせてひたひたのスープで煮る。青菜のみじん切りを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけできあがり。</p>	<p>さつまいもとりんごの重ね煮 さつまいも……30g りんご……20g さつまいもとりんごは皮をむき薄く切る。鍋に入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮る。つぶしながら与える。 甘くておいしいもの(料理・果物)は、いろいろな離乳食をおいしく食べるようになってからにしましょう。</p>

離乳期に試してみよういろいろな野菜

～季節の野菜を食べよう～

初めてのものはひとさじで・・・いろいろな野菜に慣れていきましょう

にんじん・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・白菜・かぶ・チンゲン菜・大根・かぼちゃ
 さつまいも・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・トマト
 など

＊アクが強いもの、繊維が多いもの、においが強いものなどは離乳期には向きません。
 季節の野菜の中から、煮て甘くなる野菜、茹でてアクが抜けたものなら大丈夫です。

およそ7～8か月頃

1日2回食で食事のリズムをつけていきましょう。
いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

離乳食の回数		1日2回（午前と午後に）		
授乳の回数		母乳は飲みたがるだけ飲ませます 育児用ミルクは1日3回程度 そのほかに離乳食後にも十分に飲ませましょう		
調理の目安		粗くつぶした状～舌でつぶせる硬さ（豆腐の硬さ）		
食べ方の発達の目安		舌で押しつぶすことができる 口は上下にもぐもぐ動く		
一回あたりの目安量	体温となる 動く力や	穀類	粗めにつぶしたおかゆ～やわらかいおかゆ （～5倍がゆ～） 50～80g	
	整える	野菜・いも 果物・海藻	軟らか煮、粗つぶした緑黄色野菜・淡色野菜を組み合わせ 合わせて25g	
	体をつくる（たんぱく質）	とれか一品	魚	白身魚・赤身の魚 湯がいてほぐす 10～15g
			肉	脂肪の少ない鶏ささみひき肉など とろみのある そばろ状に10～15g
			豆腐 大豆製品	豆腐・ひきわり納豆・煮豆など 30～40g
卵			卵黄1個～全卵1／3個 ゆで卵の黄身をほぐす～茶わんむしなど	
		乳製品	ミルク煮、無糖ヨーグルト チーズなど 50～70g	

スプーンでの飲み方がだんだん上手になってきたかな？
このころからコップの練習始めてみましょう。

手作り離乳食レシピ 7～8か月頃

量は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量で記載されています。一回量とは限りません。

<p>魚のとろとろ煮 <作りやすい分量> 白身魚……1/2切れ 片栗粉……小さじ1/2 *砂糖……少々(小さじ1/6) *しょうゆ……少々(小さじ1/6) 水…1/4カップ <作り方> ① 魚は茹でて、骨と皮を取り除き、細かくほぐす。鍋に調味料と水、ほぐした魚を入れ、火にかけて煮る。 ② 水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p>肉煮込みうどん <作りやすい分量> 鶏ささみひき肉……40g ゆでうどん……1/4玉 野菜スープの具……刻んで大さじ2 水……適宜 しょうゆ…少々 <作り方> ① ゆでうどんは5mmに切る。ひき肉は鍋に水と入れよくほぐす。 ② 煮野菜、うどん、肉と一緒にベタベタに煮て、しょうゆで味を付ける。</p>
<p>魚入りじゃがいものマッシュ 野菜スープのじゃがいも…1/2個 白身魚…1/4切れ <作り方> ① じゃがいもは大きめに切って煮ておく。 ② 白身魚は茹でて骨と皮を取り除き、細かくほぐす。 ③ 粗くつぶしたじゃがいもとほぐした魚を混ぜる。</p>	<p>鶏団子の含め煮 <作りやすい分量> 鶏ささみひき肉…40g たまねぎ…40g 片栗粉…小さじ1/2 野菜スープ…適量 <作り方> ① ひき肉に同量のたまねぎみじん切りを加えて、片栗粉少々を加えてよく練り混ぜる。 煮立てたスープの中に小さくすくって落とし、弱火でよく煮る。</p>
<p>鮭の野菜うま煮 <作りやすい分量> 生鮭…1切れ 青菜…30g にんじん…1/4本 たまねぎ…1/4個 *しょうゆ…少々 *砂糖…少々 水溶き片栗粉…適宜</p>	<p><作り方> ① 鮭は茹でて、小さくほぐしておく。 ② 鍋に5～7mm位に切った野菜とかぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。 しょうゆ・砂糖を少々と①を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>

*調味料は離乳の進みに合わせて使用します。使わなくても作れます。

およそ9～11か月頃

食事のリズムを大切にしましょう。1日3回食にすすめていきましょう。
鉄分が不足しやすい時期です。赤身の魚や肉、レバーを取り入れましょう。

離乳食の回数		1日3回（例）朝7時台 昼12時 夕18時台 食欲に応じて1回量を増やしていきます		
授乳の回数		母乳は飲みたがるだけ（タイミングにメリハリを） 育児用ミルクは1日2回程度 そのほかに離乳食後にも十分に飲ませましょう （たくさん食べるようになると食後の授乳量は減っていく）		
調理のめやす		歯ぐきでつぶせる硬さ（バナナくらいの硬さ）		
食べ方の発達の目安		やわらかいものを歯ぐきでかみつぶせるようになる 口は上下左右によく動く		
一回あたりの目安量	体温と 動く力や 整える	穀類	5倍がゆ（90g）～軟飯（80g） めん類は軟らかく煮て短く切って	
	体の調子を 整える	野菜 いも 果物 海藻	薄切り、せん切り、棒状で軟らかく煮たもの 緑黄色野菜・淡色野菜を組み合わせ 30～40g	
	体をつくる （たんぱく質）	どれか一品	魚	白身魚、赤身の魚（鮭、まぐろなど） ほぐして 15g
	肉		脂肪の少ないひき肉のだんごやハンバーグ レバーペーストなど 15g	
	豆腐 大豆製品		豆腐・納豆・煮豆など 45g	
卵	全卵1 / 2個（茶わんむしや炒り卵など）			
		乳製品	ミルク煮、ホワイトソース煮、無糖ヨーグルト チーズなど 80g	

フォローアップミルクは母乳または育児用ミルクの代替品ではありません。
離乳食が順調に進んでいないなどや、適当な体重増加がみられない場合には医師の相談し、
必要に応じてフォローアップミルクを活用しましょう。

3回の食事で生活リズムを作りましょう

手作り離乳食レシピ 9~11か月頃

量は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量で記載されています。一回量とは限りません。

<p>茶わんむし <作りやすい分量> 卵…1個 だし汁…1カップ しらす…きざんで小さじ1 ほうれん草…みじん切り適宜</p>	<p><作り方> ① ほうれん草は茹でてみじん切りにする。しらすも茹でて細かく切る。 ② 卵を溶きほぐし、だし汁と合わせ、茶こしでこす。 ③ ほうれん草としらすを茶わんむし用の器に入れて、②を入れて、中火くらいで7~8分蒸す。</p>
<p>クリームキャセロール(ホワイトソース煮) ホワイトソース…大さじ2 ごはん(またはうどん)…茶碗1/3 ①で作った煮野菜…刻んで大さじ2 茹でた青菜のみじん切り…小さじ1 あれば白身魚のほぐし身…少々 <作り方> ① に材料を全部入れ、中火でひと煮立ちさせる。</p>	<p>簡単ホワイトソース サラダ油(またはバター)…大さじ1 小麦粉…大さじ1 牛乳…200cc <作り方> 材料すべてを鍋に入れ、よくかき混ぜる。火をかけ、静かにかき混ぜながら濃度がついてきたら、弱火にして焦がさないようによく煮る。 大人向けには、塩などで味付けするとグラタンやドリアにも!</p>
<p>なすの味噌汁 なす(皮をむいて刻む)…大さじ1 だし汁…60cc 味噌…小さじ1/2</p>	<p><作り方> ① なすをだし汁で柔らかくなるまで煮る。 ② 味噌で調味する。 大人からのとり分けが便利です。</p>
<p>豆腐ハンバーグ <作りやすい分量> 木綿豆腐…1/4丁 ひき肉(赤身)…100g 卵…1/2個 ながねぎ…1/8本 サラダ油…大さじ1 ★大根おろしたれ★ 大根…75g だし汁…50cc しょうゆ…大さじ3/4 みりん…大さじ3/4 水溶き片栗粉…適宜</p>	<p><作り方> ① 木綿豆腐はよく水切りをしておく ② 大根はすりおろして、ざるにあげる ③ ながねぎはみじん切りにする。 ④ ひき肉と卵をねばりがでるまでこね、豆腐とねぎを加え、むらなく混ぜ、形を整えフライパンで焼く。 ⑤ ハンバーグを焼いたフライパンに、たれの調味料・大根おろしを加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ ハンバーグにたれをかけて出来上がり。</p>

およそ12～18か月頃

離乳食の回数		1日3回（例）朝7時台 昼12時 夕18時台 （必要に応じて補食を10時と15時）		
授乳の回数		一人一人の離乳の進行および完了の状況に応じて与える （母乳はタイミングにメリハリを ダラダラ飲みは卒業） 牛乳やミルクをコップで		
調理の目安		歯ぐきでかめる硬さ（肉だんごくらいの硬さ）		
食べ方の発達の目安		形のある食べ物をかみつぶすことができるようになる 臼歯（奥歯）が生えた頃から徐々に噛み応えのあるものを		
一回あたりの目安量	動く力や体温 となる	穀物	やわらかいご飯（80g）～ごはん（80g） めん類は短く切って	
	体の調子 を整える	野菜・いも 果物・海藻	40～50g（持ちやすい温野菜でかじりとりも） いろいろな野菜を組み合わせる	
	体をつくる（たんぱく質）	どれか一品	魚	15～20g（ほぐして）
			肉	15～20g（ひき肉の団子やハンバーグ）
			豆腐 大豆製品	50～55g（煮豆、納豆、やわらかい大豆製品も）
卵			全卵1/2～2/3個（しっとり卵焼き）	
		乳製品	100g（料理に使ったり、チーズやヨーグルトで）	

大人のものよりやわらかく、薄味で。


食事は主食・主菜・副菜、汁とそろえるようにしていきましょう。

哺乳瓶はコップが使えるようになったら自然にやめるようにしていきましょう。

朝7時までには起きよう！朝8時頃までに朝ごはんを食べよう！

手作り離乳食レシピ 12～18か月頃

量は、お子さんの成長に合わせてあげましょう。メニューによっては作りやすい分量で記載されています。一回量とは限りません。

<p>スパゲッティミートソース</p> <p>スパゲッティ…25g バター…少々 にんじん…10g たまねぎ…10g ピーマン…5g 豚ひき肉…20g トマトケチャップ…大さじ1/2 しょうゆ…少々</p>	<p>＜作り方＞</p> <p>① スパゲティは柔らかく茹で、7mmの長さに切る。</p> <p>② にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。</p> <p>③ ②とひき肉に水を加え、柔らかくなるまで煮て、ケチャップとしょうゆでうすく調味する。</p> <p>④ ①をバターで炒め、③のソースをかける。</p>
<p>鮭入りオムレツ</p> <p>鮭缶…大さじ1 ほうれん草…みじん切り小さじ1 卵…小1個 サラダ油…小さじ1</p>  <p>＜作り方＞</p> <p>① 鮭は骨と皮をとって、身をほぐす。</p> <p>② ほうれん草は茹でてみじん切りにする。</p> <p>③ 卵を割りほぐし、①と②を混ぜる。</p> <p>フライパンにサラダ油を入れ、③を焼く。</p>	<p>ささみとカリフラワーのバター焼き</p> <p>ささみ…小1/2本 カリフラワー…20g バター…適宜</p> <p>＜作り方＞</p> <p>① ささみはサッと茹で、棒状に切る。カリフラワーは柔らかく茹でる。</p> <p>② ①とバターを入れサッと炒める。</p>
<p>納豆のほうれん草和え</p> <p>ほうれん草…10g ひき割り納豆…20g かつお節…少々 しょうゆ…少々</p> <p>＜作り方＞</p> <p>① ほうれん草は茹でて水にとり、水気をしぼって細かく切る。</p> <p>② 納豆、細かくしたかつお節、しょうゆ、ほうれん草を全部合わせる。</p>	<p>おやつ＝甘いものではありません</p> <p>食事を補う大切な「おやつ」</p> <p>おにぎり・お芋・果物・ヨーグルトなどを</p> <p>時間を決めてあげましょう</p>

手作いを応援！！



離乳食は特別なことではありません、大人用の料理から途中で「取り分ける」のが一番！
おでん・カレー・味噌汁・煮物・鍋料理などから、味をつける前に取り出してみましょ

おかゆもこれが一番簡単です！



炊飯器で簡単に

おもゆ & おかゆ

釜に2～3cm高さに水を張る。

釜の中央に湯のみ(耐熱のカップ)を置き、

その中にお米と水を入れて普通炊飯ボタンを押す。

おもゆ …… 米1:水10

7倍がゆ …… 米1:水7

全がゆ(5倍がゆ) …… 米1:水5

※ 湯飲みの底がざらざらするので釜を傷つけないように、キッチンペーパーなどを敷くとよい。

※ 釜に水を張らなくても、1～3合のお米の炊飯時に中央にセットしてもよい。

★やむを得ず冷凍する場合は以下の点に注意して作りましょ

- ① 完全に冷ましてから冷凍ましょ。
- ② 密封を完全にして変質を防ぎましょ。
- ③ 冷凍したものは食べさせる前に必ず火を通してから与えましょ。
- ④ できるだけ早く使い切りましょ。(1週間を目安にましょ)
- ⑤ 再冷凍は禁物です！

	冷凍方法	解凍・料理法
おかゆ	十分に冷めたらひと混ぜし、一回量ずつラップで包み、密封容器に詰める。	ラップをはずして小鍋に入れ、水少々を加えて中火にかける。電子レンジを使ってもよい。
ほうれん草	茹でてから水気をよく切り、ラップで1株ずつ巻いて密封容器に詰める。	1株ずつ取りだし、冷凍のままラップをはずし、細かく刻む。加熱して使う。
白身魚のそぼろ	白身魚は茹でるか、電子レンジで火を通し、スプーン等でなめらかにほぐしてそぼろにする。大さじ1杯ずつラップに包む。	冷凍のままスープやおかゆに入れ、加熱しながら解凍する。
だし汁 スープ	濃いめに作っただし汁、またはスープを製氷皿に流し、凍らせる。	必要な分だけ取りだし、小鍋に入れ、中火にかけて溶かし利用する。

離乳食のすすめ方の目安

		離乳の開始  離乳の完了				
		以下のことはあくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整しましょう				
月齢		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月	離乳後期 生後9～11か月	離乳完了期 生後12～18か月	
離乳食の回数		開始後の約1か月間は1日1回 それ以降1日2回	1日2回	1日3回	1日3回	
授乳の回数		食後 プラス赤ちゃんが 欲しがるだけ	食後 プラス(母乳) 欲しがるだけ プラス(ミルク) 1日3回程度	食後 プラス(母乳) 欲しがるだけ プラス(ミルク) 1日2回程度	一人一人の離乳の 進行および 完了の状況に 応じて与える	
食べ方の目安		◆子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ◆母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	◆1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ◆いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	◆食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ◆共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	◆1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ◆手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす。	
食事の目安	調理形状	なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルト状	舌でつぶせるかたさ 豆腐状	歯ぐきでつぶせるかたさ バナナ状	歯ぐきでかめるかたさ 肉だんご状	
	1回あたりの目安量	I 穀類	つぶしがゆから始める	全がゆ(5倍がゆ) 50～80g	全がゆ(5倍がゆ) 90g ～軟飯80g	軟飯80g～ご飯80g
		II 野菜・果物	すりつぶした野菜なども試してみる	20～30g	30～40g	40～50g
		III 魚	慣れてきたらつぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる	10～15g	15g	15～20g
		または肉		10～15g	15g	15～20g
		または豆腐		30～40g	45g	50～55g
		または卵(個)		卵黄1～全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～2/3
または乳製品	50～70g	80g	100g			
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める	1歳前後で前歯が8本生えそう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める			
摂食機能の目安	口を閉じて取り込みができるようになる 	舌と上あごで潰していくことが出来るようになる 	歯ぐきで潰すことが出来るようになる 	歯を使うようになる 		



※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える。

お問い合わせは下記までお気軽にどうぞ！

桐生市子育て相談課

43-2000

